

O que o seu filho deve evitar:

- ◆ Comer doces (bolos, rebuçados, gomas, chiclas...) deve estabelecer um dia por semana para uma "lamberice";
- ◆ Beber refrigerantes;
- ◆ Usar chupeta.

Conselhos Úteis:

- ◆ O seu filho deve lavar os dentes após as refeições;
- ◆ Utilize uma escova e uma pasta dentífrica adequada à idade do seu filho;
- ◆ Substitua a escova sempre que se apresente danificada ou no máximo de 3 em 3 meses;
- ◆ Mergulhar a escova regularmente, em água a ferver durante alguns segundos;
- ◆ Leve o seu filho pelo menos uma vez por ano ao dentista.



Se considerarmos que as crianças imitam os pais, aconselhamos:
"Não mandem as crianças escovar os dentes. Escovem os dentes com elas!"

Para mais informações contacte:

O Centro de Saúde da sua área

O seu enfermeiro de Família

Pode consultar o site

www.portaldasaude.pt



Unidade de Cuidados na Comunidade
Centro de Saúde de Felgueiras

Elaborado por:
Enf.ª Conceição Sil
Enf.ª Graciosa Ribeiro



Higiene Oral

*A importância da higiene oral
do seu filho*

Horários de Escovagem

O seu filho deve lavar os dentes após **todas as refeições**.

A escovagem após o almoço está a ser realizada na escola, no entanto, ainda se verifica que muitas crianças não escovam os dentes em casa.

A escovagem na escola não substitui as escovagens em casa!

Deve lavar os dentes antes de sair de casa de manhã e antes de dormir (**a escovagem mais importante**), pois durante a noite acumula-se grande quantidade de placa bacteriana, devido à redução da quantidade de saliva (que ajuda a eliminar micróbios da boca).

Salientamos mais uma vez para a importância da escovagem dos dentes em casa!

Tempo de Escovagem

O tempo ideal de escovagem dos dentes é de 2 a 3 minutos.



Como escovar os dentes e língua

1. Colocar pasta de dentes com flúor na escova, do tamanho de uma ervilha;



2. Aproximar a escova dos dentes e fazer pequenos movimentos circulares e com pouca pressão;



3. Escovar 2 dentes de cada vez, fazendo aproximadamente 10 movimentos (ou 5 no caso de crianças até aos 6 anos);



4. Escovar os dentes da parte de fora, de trás para a frente começando num dos lados e acabando no outro.

5. Com a mesma sequência, escovar a parte de dentro dos dentes;



6. Escovar da mesma forma os dentes de baixo;



7. Escovar os molares com movimentos de vaivém;



8. Por fim, deve-se escovar a língua e cuspir o excesso de pasta, sem bochechar com água.